

# 阶段攻坚工作总结汇报 小学课题阶段研究阶段工作总结(优质10篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

## 阶段攻坚工作总结汇报 小学课题阶段研究阶段工作总结篇一

本站发布2019年小学课题阶段研究阶段工作总结，更多2019年小学课题阶段研究阶段工作总结相关信息请访问本站工作总结频道。

本学期，我们继续开展“实施意趣教学，构建绿色课堂”的课题研究，并取得了一些新的成果。

在九月份的课题组活动中，我们学习了2019-2019学年度“构建小学绿色课堂，促进学生和谐发展”总课题组研究计划，讨论制订了本课题的阶段研究计划。明确了本期的阶段研究目标，本期每次活动的具体安排及每次活动的负责人等。对期末将收集的资料做出了安排。明确本阶段的重点是围绕文言文教学精心打造一节研究课，初步确定运用网页形式规范整理课题资料、展示课题成果，进一步完善课题博客。

在十月份，我们重点开展了小学阶段的文言文教学研究。围绕《伯牙绝弦》一课展开研讨，并由刘俊老师执教为巴南区小学课堂教学研讨活动提供了研讨课现场。刘老师的`教学，以情为脉，多元化的读，带领学生逐层推进，品位体会，熟读

成诵。充分激发了学生的情感，发挥了学生的想象，效果非常好。得到了与会专家和老师们的一致好评。

十一月，我们组织教师们展开研讨，针对文言文、略读课文和习作教学进行教学模式的提炼。并收集了每位参研教师的个人简介、获奖情况、经典案例、论文等资料。初步建立起课题网页。本课题组教师刘俊、刘伯荣、龚利、罗天琼参加了鱼洞四小“精彩二十分微格教学赛课暨绿色课堂研讨”活动。教师们以新颖的设计、扎实的基本功、充满情趣的课堂，赢得听课评委、教师的好评，分别取得了一、二等奖的佳绩。

十二月，我们进行了半期总结，完善了课题网页和课题博客。在学校的半期交流评比中，我组获得了高分，被评为一等奖。

最后一个月，我们总结了本期的研究情况，收集整理了本期研究的相关资料，进一步完善课题网页和课题博客，并思考如何展开下一阶段的研究工作。

- 1.作文：阶段小结
- 2.营销阶段性工作总结
- 3.班主任阶段工作总结
- 4.物业客服阶段性工作总结
- 5.监理阶段工作总结
- 6.小学师德教育阶段小结
- 7.小学语文群文阅读阶段性工作总结
- 8.小学培优帮困阶段性工作总结

## 阶段攻坚工作总结汇报 小学课题阶段研究阶段工作总结篇二

xx营销部销售人员比较年青，工作上虽然充满干劲、有激情和一定的亲和力，但在经验上存在不足，尤其在处理突发事件和一些新问题上存在着较大的欠缺。通过前期的项目运作，销售人员从能力和对项目的理解上都有了很大的提高，今后会通过对销售人员的培训和内部的人员的调整来解决这一问题。

由于对甲方在企业品牌和楼盘品牌的运作思路上存在磨合，导致营销部的资源配置未能充分到位，通过前段工作紧锣密鼓的开展和双方不断的沟通和交流，这一问题已得到了解决。

由于协调不畅，营销部的很多工作都存在着拖沓、扯皮的现象，这一方面作为xx公司的领导，我有很大的责任。协调不畅或沟通不畅都会存在工作方向上大小不一致，久而久之双方会在思路和工作目标上产生很大的分歧，颇有些积重难返的感觉，好在知道了问题的严重性，我们正在积极着手这方面的工作，力求目标一致、简洁高效。

但在营销部工作的责、权方面仍存在着不明确的问题，我认为营销部的工作要有一定的权限，只履行销售程序，问题无论大小都要请示甲方，势必会造成效率低，对一些问题的把控上也会对销售带来负面影响，这样营销部工作就会很被动，建立一种责权明确、工作程序清晰的制度，是我们下一步工作的重中之重。

会议是一项很重要的工作环节和内容，但是无论我们公司内部的会议还是与开发公司的会议效果都不是很理想，这与我们公司在会议内容和会议的形式以及参加人员的安排上不明确是有关系的。现在我们想通过专题会议、领导层会议和大会议等不同的组织形式，有针对性的解决这一问题，另外可

以不在会上提议的问题，我们会积极与开发公司在下面沟通好，这样会更有利于问题的解决。

前一阶段由于工作集中、紧迫，营销部在管理上也是就事论事，太多靠大家的自觉性来完成的，没有过多的靠规定制度来进行管理，这潜伏了很大的危机，有些人在思想上和行动上都存在了问题。以后我们会通过加强内部管理、完善管理制度和思想上多交流，了解真实想法来避免不利于双方合作和项目运作的事情发生。

以上只是粗略的工作总结，由于时间仓促会有很多不是之处，希望贵公司能给予指正，我们会予以极大的重视，并会及时解决，最后祝双方合作愉快、项目圆满成功。

## **阶段攻坚工作总结汇报 小学课题阶段研究阶段工作总结篇三**

一段时间以来，作文教学困扰着语文课堂：学生才思枯竭，怕写作文；老师翻阅千篇一律的作文，索然无味，作文教学走进了一个死胡同。究其原因，在作文教学实践中，教师忽视了对学生创新思维的培养。学生缺乏创新意识，写作公式化、简单化，从而造成学生思维土壤的沙漠化。这种僵死的教学模式泯灭了学生灵感的火花，扼杀了学生思维的活力，失去了作文教学的本来面目。随着素质教育的深入开展，提高民族的创新水平对语文教学也提出了新的要求，作文教学中对学生创新意识的培养，已经成了作文教学必由之路。

时光如流水，转眼我校“创新作文”课题研究已有两年的时间，在这期间，我们各位课题研究教师积极投身教学研究工作，逐渐摸着了一些如何让学生的作文活起来，新起来的门道，现将本人两年的实验工作进行阶段小结。

更新教育观念是教育科研的首要条件，也是课题研究的关键。因此，我特别注重加强理论学习，提高课题组实验教师的理

论素养和教学科研能力。课题开题伊始，我定期参加课题组教师学习总课题组的搜集到的关于创新作文教学的最新资料、新课程标准与课题相关的文章，观看教学录像，通过学习，转变了观念。此外，我们还要求课题组成员自学业务理论，在课题组集中学习时进行交流，以达到资源共享，共同进步的目的。

为了更好地提高教师的业务素养，学校采取了“走出去，请进来”的措施。两年来，通过倾听外出学习老师的报告，我不断汲取新鲜血液，为课题实验寻找理论依据。另外，我还积极参加在本校和兄弟学校二中组织的课题研讨，听了一些质量较高的创新作文观摩课。每个学年，我都精心准备，上一节创新作文汇报课，做到理论和实际相结合，达到提高自己的业务水平和教研能力的目的。

为提高老师教学教研能力，学校课题组要求每位实验教师每个学期上一节研讨课，交一份优秀作文课教案（或案例）、一份教学反思、写一份实验工作总结、写一篇论文。本人每个学期都能积极完成，其中，论文《观察与写好记叙文同行》、《调动多种感官，增强作文能力》获全国一等奖、《写活人物，细处传神》获全国二等奖。汇报课《告别童年》得到校领导与同事一致好评。

## 阶段攻坚工作总结汇报 小学课题阶段研究阶段工作总结篇四

近几年来，我县根据农业农村工作的发展实际及加快绿色产业的现实要求，按照“协会、公司、经纪人”三位一体的组织模式和“好品种+订单”的经营方式，大力发展农村专业技术协会，有效地解决了千家万户小生产与千变万化大市场的对接，提高了农民生产的组织化程度，有力地促进了农民增收。\_\_年，全县农民人均纯收入达2233元，比上年增加347元，增长18.4%，提前3年多实现了本届人代会制定的发展目标。\_\_年上半年，全县农民人均现金收入达到1429元，在上

年同期高速增长的情况下，增加了154元，增长12.1%。\_\_年1月至8月中旬，全省共有74个县的考察团专程到元谋学习考察农技协工作的经验及做法。农村专业技术协会，在元谋这块土地上、在全县经济社会发展中不断地显现出蓬勃的生机和发展的活力。

## 一、全县农技协发展的基本情况

我农技协经过17年的探索和实践，从无到有，由少到多。\_\_年8月初，省委副书记王学仁到我县调研农民增收工作期间，对元谋大力发展农技协，提高农民生产组织化程度，带动农业产业化经营，促进农民增收的做法给予了充分的肯定，提出要在全省推广“元谋模式”。楚雄州委州政府领导也多次深入我县调研、指导帮助农技协的发展。州政府下发了“关于加大扶持农民专业协会推进发展的意见”，制定了“对农技协牵头兴建的农业龙头企业给予一定的贷款贴息”及“允许农技协经营与其生产配套的种子、化肥、农药、农膜等物资”的相关优惠政策。在省、州领导的关心及相关优惠政策的有力支持下，一年来，全县农技协的发展呈现了“井喷”之势。截止\_\_年8月13日，全县各类农技协由一年前的45个发展到92个，会员由2133人(户)发展达到8372人(户)。这些协会中，按专业划分，种植业57个，经济林果业13个，养殖业6个，加工企业2个，其他14个；按协会发挥的作用划分，经济实体型45个占49%，服务型25个占27%，技术交流型22个占24%。

## 二、元谋在发展农技协中取得的主要成效

(一)提高了农民的组织化程度，促进了农业产业化经营。农村实行家庭联产承包责任制后，农业生产分散、规模化程度低、专业化服务困难、企业化管理无法进行、农民进入市场的成本高，是农业综合效益低下的一个主要原因。通过建立农技协，把农民组织起来，提高了农业的规模化程度，增强了农民在市场中的“谈判”地位和抗御市场风险的能力，农户的“小生产”与“大市场”实现了有效对接，在不违背土

地承包制的前提下形成了规模化生产，畅通了农产品流通渠道，实现了农业增效、农民增收。以元谋县果业协会为例，协会创造了“协会担保，农民贷款，政府贴息”的模式，以葡萄、石榴的专业生产为主，新建育苗温室大棚6720m<sup>2</sup>建设了600亩无公害葡萄、石榴标准化生产示范基地。在短短的一年内发展会员达1300户，带动会员发展葡萄1265亩、石榴735亩，并投资70.65万元为会员户铺设了滴灌设施，为会员担保贷款300多万元，产品获得了国家绿色认证，有效地形成了规模化生产、产业化经营的局面。

(二)完善了农村双层经营体制，促进了农村社会化服务体系建设。农技协在不改变产权关系，不削弱农民独立自主经营地位的前提下，通过发展农民的劳动联合和资本联合将农民组织起来，解决了目前集体经营在组织建设上比较薄弱的问题，实现了有统有分，统分结合。不仅大大降低了农户的经营成本，还促进了农业社会化服务体系建设，完善了现有的双层经营体制。目前，全县农技协共带动着7.5万多亩土地的生产与经营，会员占到了全县农村人口总户数47200户的17%。

(三)推动了农业产业结构调整，促进了农民收入的增加。农技协通过提供信息、技术、加工、营销等方面的服务，及时指导农民调整农业结构，变“我能生产什么就向市场推销什么”为“市场需要什么我就生产经营什么”，改变粗放经营方式，提高科技含量，发展“优、新、特”品种，有效促进了农业产业结构调整 and 农民收入的增加。以元谋清和果蔬生产协会为例，协会现有会员672户，协会采取统一引种、统一育苗、统一技术规范、统一分级包装收购、统一品牌销售的生产经营模式，按照无公害生产技术规程，组织会员开发种植“绿兴”牌樱桃蕃茄，年示范种植樱桃蕃茄\_\_亩，带动农户种植3000亩，平均亩产值可达4600元。仅种植樱桃蕃茄一项，会员人均收入就达936元。据调查统计、分析，加入协会会员与没有加入协会会员的收入相比，前者年收入比后者多达200元以上，协会会员年均增收达26%。

的需要，农产品的安全问题已成为制约高效农业发展的“瓶颈”。分散的农户生产，无法对农产品生产环节进行全程控制，一方面由于大部分农民素质不高，没有绿色环保意识，另一方面由于规模小，成本高，无法落实。通过农技协，把一家一户的农民组织起来，统一品种、统一配药施肥、统一加工、统一包装销售，有效地推动了优质农产品产业带的形成。至\_\_年8月中旬，元谋县通过国家认证的无公害农产品达24个，绿色认证1个，共计获得25个证书，其中，绝大多数是通过协会申报认证。

(五)培养了农民的民主意识，促进了农村的民主化进程。农技协的民主管理是协会文化的重要组成部分。会员通过参加民主选举、民主决策，共同管理协会的事务，协会与会员利益共享、风险共担。这些基本原则、理念和价值，培养了农民参与管理经济生活的民主意识，促进了农村的民主化进程，推动了农村的政治文明建设。

### 三、存在的问题和今后工作的重点

当前全县农技协发展虽然呈现出良好的势头，但从整体上看仍处于发展初期，还存在着不少的问题，主要表现在：一是在服务力量上，面临着转变职能与经费不足的双重压力，难以满足广大农民要求益高的服务要求。二是在服务内容上，偏重于粮食、蔬菜等常规农业的生产服务，重生产轻流通，产后服务相对滞后，尤其是加工类型协会的层次低、数量少。三是在内部管理上，一些协会仍处于松散状态，参与市场竞争的实力不强；依托“能人效应”管理和运作，制度建设还较薄弱；成员绝大多数是农民，经营管理人才缺乏。五是在宏观外部环境方面，还需要配套性政策、法律等方面的支持和保护。

(一)坚持按“协会、公司、经纪人”三位一体的组织发展模式，重点将现有协会培强做大。加快对有一定发展潜力的服务型和技术交流型协会的改造升级，将其整合为新的生产经



营实体;加大对重点龙头协会的扶持,促其尽快做大做强,发挥产业龙头带动作用,为广大农民提供优质服务。

(二)敏锐把握市场动态,积极引进发展精、优、特、新的特色农产品,以特色来开拓和占有市场,避免产品雷同带来的恶性竞争。打破地域界限,广泛吸收农业龙头企业、科技人员、农产品营销大户加入协会,加强协会的市场开拓和市场营销工作,大力发展加工型的协会。

(三)坚持“民办、民管、民受益”的原则,引导而不包办,扶持而不干预。加强对农技协和农民合法权益的法律保护。组织县级相关部门深入协会帮助其完善各项规章制度,推动其按照现代企业制度规范动作。

(四)加强内部管理,完善内部运行机制。一是完善组织管理机制,健全理事会、监事会,加强民主管理;建立健全人事、劳动、财务、物资、营销等管理规章制度并严格执行,对农技协工作人员实行经济利益与经营、管理、服务挂钩的责任制。二是完善利益分配机制,按股分红与按劳分配相结合,适当提高按劳分配的比重,更好地体现“劳动联合”的经济特性,调动会员的积极性。三是完善监督机制,发挥政府职能部门的社会监督作用,对农技协是否按照国家法律、法规从事经营及社会活动进行监督检查;同时,发挥协会监事会和会员的内部监督作用,加强对其经营管理情况特别是财务上的监督检查。

(五)加大扶持力度,优化农技协发展的外部环境。一是加快制定与实施促进农技协发展的配套性政策,在财政、信贷、工商等方面支持服务上增大力度;二是为农技协发展提供各种及时、全面、准确的信息支持,帮助其做好融资、征地、人才培养与聘用等方面的工作;三是组织多种类型的培训班和考察学习,帮助协会管理者开阔视野,提高经营管理能力及科技文化素质。

(六)以“云岭先锋”工程为契机，在条件成熟的农技协中建立党组织，充分发挥党组织在农技协中的带动、监督和保障作用。

## 阶段攻坚工作总结汇报 小学课题阶段研究阶段工作总结篇五

社区信访维稳工作在街道党工委正确领导和指导下，全面落实了信访维稳各项措施，形成了事事有人管、处处有抓、既分工又合作的良好局面，为保一方平安和稳定取得良好效果。

一、成立了社区信访稳定工作领导小组，社区书记担任组长，主管信访维稳工作担任副组长，成员由社区工作人员及居民。

二、做到“五个不发生”即：不发生群体性事件；不发生非正常上访；不发生恶性暴力恐怖事件；不发生重特大安全生产事故；不发生人员进京滋事和聚集练功事件。

三、认真落实信访维稳工作各项措施，对排查出来的矛盾纠纷，严格按照信访维稳工作要求，做到“责任不落实不放过，工作不到位不放过，隐患不排除不放过”，把化解责任落实到人。特别是对有上访苗头的涉军、涉法、非法集资、等不稳定群体，切实负起了情报信息掌握、矛盾纠纷化解的责任。

员规模、牵头人物、行动方案、事发地区、涉事部门等基本情况以及落实化解工作的情况，并及时调整、充实、更新。

五、为了社区和谐稳定，社区书记、治调主任高度重视，多次利用休息时间，进行入户排查各种矛盾纠纷，目前没出现上访事件发生。

## 阶段攻坚工作总结汇报 小学课题阶段研究阶段工作

## 总结篇六

- 1、以认真的态度积极参加全国第三次会计知识竞赛考试以及我省财政厅举办的会计法律法规考试并取得了好成绩。
- 2、积极参加本单位组织的各项政治、业务学习并认真做好学习笔记。
- 3、做好会计工作计划，及时准确地编报了\_\_年度会计决算报表、统计年报和其他报表，并对\_\_年度财务收支状况进行了认真分析和思考。
- 4、及时准确地编报市、县各类月度、季度、年终财务报表、统计报告。定期以报表或口头方式向局领导汇报财务收支及管理情况，并对财务状况认真分析和调查研究，提出合理建议，为领导决策提供了依据。
- 5、规范票据管理，严格票据领用和缴销制度，从源头上抓好各项收入和暂存款项的收缴工作。认真执行收支两条线制度，防止了坐收坐支现象的发生。
- 6、加强货币资产的管理。严格遵守财政部关于货币资金管理和控制的规定，随时掌握资金收付的动态和库存余额，认真核对银行存款账户余额，及时盘查库存现金余额，保证账实相符和资金安全。
- 7、严格按照会计基础工作规范化的要求做好每一项会计基础工作。健全内部会计控制制度，健全会计电算化操作管理制度和软硬件管理制度。
- 8、严格按照财政法规和财务管理制度的规定办理各项财务收支业务。厉行节约，杜绝浪费，注重资金使用效益，严把财务关。严格按照中国人民银行结算规定办理有关的现金和银行支付业务。不符合现金支付范围的款项，一律按规定通过

银行转账支付，杜绝超范围支付现金和借用银行账户等违规现象的发生。

9、及时核对、清理、回收往来款项，积极协调联系有关部门做好县下岗职工养老保险的有关工作。

10、为加强固定资产的日常管理，提高固定资产使用效率。

11、其它日常事务性工作，做好\_\_年个人工作计划。

## 阶段攻坚工作总结汇报 小学课题阶段研究阶段工作总结篇七

近几年来固话和宽带市场饱和，固话安装量下滑，加之各大运营商采取降价策略，造成激烈的竞争环境。如何保留客户，营销业务，成为了公司发展壮大的关键因素，作为公司经营部门，我觉得我部门要承担起应有的职责。我深知通信行业主要产品就是供给服务，为用户创造服务价值，仅有优质高效的服务才能在用户心中树立公司良好的形象，才能留住老客户，培养新客户，在电话讯问的工作中，我要求部门员工加强服务力度深度，树立优质服务的理念，在与客户沟通时做到语气和善，态度真诚，得到了客户的赞许，提高了客户的满意度。

公司的发展需要每一名员工的努力，仅有好的团队才具有战斗力和凝聚力，在实际工作中，我每个月都组织部门员工召开分析会议，让每一位员工从一个月的工作中总结经验教训，不断学习，不断改善服务，提高部门整体的业务本事和工作水平，让我部门所有员工都能立足于自我的本职岗位，充分发挥自我的工作本事。我深知在这样一个通信行业竞争激烈的大环境下，仅有努力提高自身素质、打造金牌服务团队，才能留住用户，帮忙公司更好发展。在上半年的工作中，经过我和我部门所有同志不断摸索工作新思路，寻找新方法，为公司业务发展协调关系，出谋划策，有效的促进了业务的

发展，让公司在新装宽带、固话等方面的业务有了明显的提升。

上半年工作期间，我部门所有同志一向以饱满的热情服务于公司，服务于用户。应对宽带和固话业务饱和的市场现状，我进取组织优秀员工一齐探索新思路，开创新方法，在工作中用理论指导解决实践，加强工作中的原则性、系统性、创造性和预见性，开拓经营，以公司效益为中心，调整部门业务结构，突出发展高效业务，努力完成上半年经营目标。同时我还创新部门考评和管理，加强对业务员的业绩考评时效性，变年度考评为季度考评，充分调动员工工作进取性。经过市场调研和对用户的走访调查，我部制定出计划性的工作方案并予以实施，切实提高了工作效率和质量。

以上是经营部20xx年上半年的总结，虽然取得了必须的成绩，但还存在着很多需要改善的地方，如工作还不够精细化，对一些方面的问题了解还不够透彻，在今后的工作中，我将继续会同部门所有同志不断改正缺点并将时刻以饱满的工作热情，踏实的工作态度和良好的工作习惯尽全力完成领导交付的各项任务，再接再厉，勇创佳绩。

## **阶段攻坚工作总结汇报 小学课题阶段研究阶段工作总结篇八**

20xx年已过去大半，对我影响比较大的三项习惯：其一是运动，其二是阅读，其三是冥想。

先说说运动，最初想坚持运动的目的是为了训练出优美的线条，而是随着年龄的增长，觉得精力不足以支撑自己的工作和生活，经常在工作中会有疲劳的感觉，所以想通过一定量的运动来改善自己的状态，当精力不够时，发现自己也更容易起情绪，从2月12日开始运动，已连续完成xx7天的运动，不出意外以后会保持每天做一定量的运动，让这项习惯

像刷牙和洗脸一样，融入自己的日常生活。

目前感觉精神状态非常好，整体看起来比之前也要瘦一些，工作和学习的注意力能明显感觉到比之前好很多，每天7个小时左右的睡眠基本可以满足全天的精力消耗(目前每天除了应付工作，还需要阅读，输出笔记，写公众号文章，而之前做完当天的工作就感觉很累)，相比之前白天浑浑噩噩的状态，得到了明显改善。

接着，来聊聊阅读的收获[]20xx年年初制定了全年精度12本书的阅读计划，过去9个月已完成9本书的精度，累计输出读书笔记447187个字，593页内容。

阅读的整体收获分为几个方面：

其次，是总结能力的提高，上面写的593页读书笔记，可能有人会好奇，怎么输出这么多笔记?这里面大部分是原书的精华部分，自己在阅读每本书的时候会制定每天的阅读的计划，也就是将大目标拆成小目标，每天仔细阅读书的一部分内容，摘取书中的精华内容及自己的感悟作为当天的读书笔记，读完整本书以后，只需要回顾自己的读书笔记，就能对全书做总结，目前大概会花2-3个小时就能完成全书的总结。形式是把全书总结成一张图，以及相应的文字描述。

最后，是输出能力的提高，去年刚开始写读书笔记时，感觉输出500个字都非常吃力，经常需要花1个多小时才能完成读书笔记的输出，今年能做到1个小时就能完成1000-20xx字的阅读笔记输出。

思维能力，总结能力和输出能力，这三项能力正好在工作中每天都要使用，以前感觉上班的8个小时不够用，动不动就得“被迫”加班，现在工作基本不会加班，除非有临时紧急的事情需要处理。这样也让自己有了更多的时间来陪伴家人，与家人的关系也变得更和谐了。

第三个比较大的习惯——冥想，在没接触冥想之前，认为冥想非常神秘，听到他人聊冥想，就会投以崇拜、羡慕的眼神，今年自己开始陆续尝试了几种冥想，对冥想有了相对客观的认识，用白话说它就是精神的间歇性断食，现在每天各种公众号，短视频以及其他信息扑面而来，导致大脑每天输入的信息非常杂乱，而且非常碎片化，使得我们在这些信息的影响下很难安静下来思考问题，大脑中总是充斥着各类信息，冥想能很好的帮助我们识别大脑中的各类信息，让大脑能安静下来，从而让我们能更好的做决策。

目前我使用的冥想第一种是徒步冥想，每天大约做10-20分钟。第二种是超觉冥想，就是反复唱诵，在大脑中制造一种白噪声来掩盖自己的想法，我一般会反复唱诵心经。第三种是觉察冥想，通过观察自己的想法，意识到很多想法都来源于恐惧，通过对恐惧的观察，慢慢让自己的思路平静下来，比如自己正在刷牙，突然大脑中想到朋友让帮忙的一件事好像有风险，沿着这个念头下去就会让自己陷入恐惧中，而当自己觉察到这个念头后，就开始反问自己，现在正在刷牙，想这个问题能解决吗？要解决这个问题，找到朋友把事情的相关信息梳理清楚，然后再做决策，而不用在现在刷牙的时候来空想这个问题，经过这样的方式，会把自己拉回到当下所做的事情中。目前还在刻意练习，现在基本是3-5分钟左右，能把自己拉回到当下。

冥想带给我最大的帮助就是自我情绪管理更好了，以前做事情经常着急，着急又容易出错，出错以后又回头来改正，浪费时间又浪费精力，还给他人的印象不好，现在遇到事情，能先把事情的各方面信息梳理清楚，然后再做决策，不会因为被别人催促，就会匆匆下决策。

获得收获的同时也意识到自己还有很多需要提升的方面，特别是在基础学科方面的阅读，查理芒格的100多个思维模型，绝大部分都是在基础学科里面提取的，现在我们人为的分了很多学科，导致我们在解决问题时，总感觉思维能力不够，

因此□20xx年决定开始挑战基础学科的阅读，目前计划是完成数学、物理、生物、逻辑、国学几个方面的阅读□20xx年敢于做这方面的挑战也是因为今年花时间啃过大部头的书籍，发现目前自己的能力，可以来啃这些书。

《几何原本》欧几里得。

《牛津通识读本：数学》蒂莫西·高尔斯。

《数学之美》吴军。

《从一到无穷大》乔治·伽莫夫。

《微积分的力量》史蒂夫·斯托加茨。

《物种起源》达尔文。

- 1、阅读习惯的建立，很多时候自己之所以很难养成每天阅读的习惯，是因为没有人作为榜样和陪伴者，陪伴自己前行，就像黑夜中行走，缺少陪伴者一样，面对前方的阅读之路会胆怯。
- 2、数学基础学科思维的建立，在我们一起共同阅读过程中，能构建属于我们自己的学科思维。
- 3、最新的互联网信息，包括文字和图片信息，在互联网上获取信息犹如大浪淘沙，因此需要做高质量的筛选，我会把每天筛选过的学习资料发在群里，供大家学习。
- 4、如果你愿意跟随一起运动和冥想，那么这两项也将是你一生宝贵的财富。
- 5、如果你够积极主动，相信你会收获比上面列的多得多的内容，因为积极主动来自我们的内在驱动，如果还像学生时代



靠老师和考试逼着自己学习，我们也不会有太多的成长。

成年人的个人成长，需要我们积极主动的去突破自己，当我们不断突破自己时，也就给了孩子很好的榜样，在潜移默化的影响下，孩子也会逐步建立起一些良好的习惯，不仅解决了自身成长问题，顺带把陪伴、教育小孩的问题也解决了。

## 阶段攻坚工作总结汇报 小学课题阶段研究阶段工作总结篇九

作为党的干部必须始终坚持思想的敏锐和先进。今年来，坚持学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想，认真领会精神实质，不断提高党性觉悟和政策理论水平，努力增强“立党为公、执政为民”的意识，进一步坚定了政治信念。及时了解和学习党和国家出台的一系列路线、方针和政策，紧跟形势更新思想，不断加强党性锻炼，不断加强世界观的改造，确保了在思想上、政治上与行动上始终同党中央坚持高度一致。积极参加委内组织的树立科学发展观、求真务实等各项学习，并结合工作和思想实际做好读书笔记，努力提高政治理论素养，增强工作的政策水平和思想上的政治敏锐性。

熟悉业务、掌握技能是综合部门的基本要求，也是完成好本职工作履行好职责的需要。对此，在思想上确立了刻苦钻研本职业务技能的决心。吃透上级精神，及时学习领会中央、省、市有关经济和社会发展的指示精神。注意收集各行信息，多方积累素材。研究国内外经济动态，较好地把握住了我市经济发展的大环境；积极参加国家发改委组织的国民经济分析与预测培训班和学习有关经济书籍，努力提高对经济的认知，增长经济头脑；经过工作或利用完全空余时间经常与各有关处室联系，更多地了解和熟悉方方面面的情景；积极主动地承担大小工作，在工作中注意做有心人，虚心请教领导和同志们，力求提高自身综合素质。半年来，经过勤奋好学、埋头苦干，工作本事有了明显提高，这为做好本职工作，履行好职责打

下了基础。

1、较好地完成了很多的文字材料工作。文字工作是十分清苦的工作，但自我能够把整理材料作为熟悉工作业务、了解情景的重要环节，不畏辛苦，勤奋刻苦，经常加班加点，有时碰到涉及的情景不了解，组织材料困难，也能硬着头想方设法写好。经过不断地努力，能为单位出点微薄之力感到欣慰。今年来主要完成了一至四季度全市经济形势分析与提议，以及向市委、市政府领导的经济形势汇报稿；《上半年经济运行及调控提议的报告》；七月份向人大起草了《关于xx市20xx年国民经济和社会发展规划1-6月执行情景的报告》；结合贯彻落实国家、省宏观调控精神，完成了《关于贯彻落实中央宏观调控措施确保全市经济平稳协调快速发展的实施意见》，并以市委和市政府名义下发。

2、积极配合完成其它工作。对于《关于对今年经济形势的预计对明年国民经济和社会发展规划暨经济体制改革安排的意见》等多篇重要文稿同，也都主动参与并承担部分资料的写作，共同完成。在国民经济动员潜力调查工作中，与同志们协作共同完成上级要求的任务，得到省里的好评。

3、完成临时性和领导交办的各项工作任务。半年来，无论是各级领导交办的，还是一些临时性的工作任务，都能认真对待及时做好，按时按质完成。

今年来，能够始终以团体利益和荣誉为重，正确处理二者利益关系。积极参加委内组织的团体活动，异常是在行风整顿活动中，对己从严要求，自觉参加学习教育，提高行风自律意识。严格遵守各项规章制度，规范言行，努力树立良好的自身形象，点滴之处尽力呵护团体声誉。能够尊重领导，团结同志，在工作中支持、配合、团结协作，在相处中以诚相待，友善相处，融入团体，营造融洽氛围。

总之，在过去的半年里，经过勤奋，做了一些力所能及的工

作，取得了一些成绩，但也存在一些问题，还需领导和同志们予以指正，以便在今后的工作中加以克服和改正，更好地开展工作。

## 阶段攻坚工作总结汇报 小学课题阶段研究阶段工作总结篇十

8月29日下午，五莲县机关幼儿园组织全体参研学员齐聚一堂，对三天来的学习进行了阶段性总结，对未来两天的学习进行了部署安排。

会上，指导老师范凤霞对三天来的研修情况进行了全面的总结分析，对获推荐文章的学员及荣获红钻奖励的学员进行了通报表扬，并对下一步的学习重点进行了提示安排。一是继续强化作业质量的提升。要求学员做作业之前，要认真观看视频，研读拓展资料。知道作业要求是什么，相关理论精髓是什么，要注意作业的切入点准确、主题思想表述清晰，同时上交作业要及时，以期获得专家的关注。二是多点击学习其他学员提交的作业，并及时回复发言，多参与互动，共同交流学习。三是及时关注课程简报、班级简报，积极参与相关的话题讨论，了解把握本班级学习动向，同时调整自己的学习思路。

园长王丽丽重点梳理了三天来的学习内容，回放了专家的精彩理论，指出，日常的教育教学工作必须建立在理论指导之下，专家的理论观点正切合目前幼儿园工作的实际需要。在组织教学活动时，在创设环境时，有的很教师思路混乱、漫无目的，这次研修，专家把教育应该做什么，为什么这么做讲解的非常清晰，请各学员认真消化、吸收。

针对下一步的学习，她提出了两点要求：一是建立学习长效机制。学习是自己的事情，要把这三天来的学习热情长期保持，时时刻刻注重知识理论的学习、吸收。研修结束后，每个学员要深刻分析自己存在的优势、劣势，建立问题台账，

并分层监督落实整改情况。二是注意研修期间的身体健康。身体是学习的本钱，各学员要注意学习缓解疲劳的方法，及时关注身体健康。

会上，全体参研人员还交流了学习经验，并对关心的问题进行了研讨。大家纷纷表示，尽管已经是一个合格学员，未来的学习还将继续努力，向争做优秀学员加油、加油！